



# TCO SERVICE VOUS SOUHAITE UNE DELICIEUSE ANNEE 2019

Quelques bonnes résolutions pour bien manger :

- Goûte de tout, découvre de nouvelles saveurs
- Bois au moins un verre d'eau à chaque repas
- Prends le temps de bien déjeuner le matin
- Mange des fruits et des légumes de saison

## RECETTE DU MOIS : LEGUMES RACINES GRILLES

### Ingrédients (4 personnes) :

- 2 panais
- 2 carottes
- 2 navets
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Mélangez l'huile d'olive aux légumes.
4. Cuisez les légumes au four durant 30 à 45 minutes.
5. Accompagnez ces légumes avec un féculent (riz, pommes de terre,...) et une source de protéines (viande, poisson,...).
6. Bon appétit !

## ECO ASTUCES



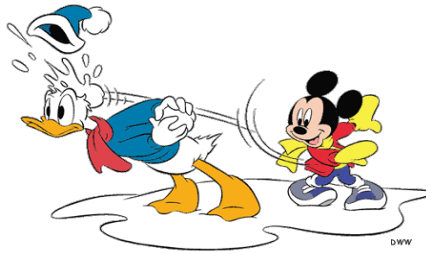
- 💡 Utilise des **réipients réutilisables** pour y mettre ta collation. Privilégie des biscuits en vrac pour éviter les emballages individuels.





- 💡 Pense à utiliser une **gourde** pour supprimer les bouteilles en plastique.



## FRUITS ET LEGUMES DU MOIS




- **Fruits** : poire, pomme, orange, citron,
- **Légumes** : champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou vert, panais, poireau, topinambour, carotte, navet, potiron, salsifi,...



Lundi 07		Mardi 08		Jeudi 10		Vendredi 11	
Potage Parmentier <i>Céleri</i>		Potage Julienne <i>Céleri</i>		Potage navets <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil <i>Céleri</i>	
Filet de poulet Sauce estragon Purée aux <b>carottes</b> <i>Gluten, céleri, lait</i>		Noix de poulet <b>Carottes</b> et sauce tomate Pommes noisettes <i>Gluten, céleri, arachides</i>		Rôti de porc <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		Pâtes Al'Arrabiata Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Waldorf Pommes de terre, laitue, cheddar, noix, pommes, betteraves rouges, ... <i>Gluten, fruits à coque, moutarde, lait</i>		Caprine Pâtes, chèvre, noix, chicons, salade, ... <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>		Niçoise Pommes de terre, laitue, thon, haricots verts, œufs durs, ... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>		Rosbif exquis Pâtes, laitue, rosbif, betteraves, échalotes, ... <i>Gluten, moutarde, lait, céleri</i>	
Compotine		<b>Fruit de saison</b>		Yaourt <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	
Lundi 14		Mardi 15		Jeudi 17		Vendredi 18	
 <b>Le grand froid</b>		Potage Parmentier <i>Céleri</i>		Potage panais <i>Céleri</i>		Potage tomates persil <i>Céleri</i>	
Potage d'hiver <i>Céleri</i> Choucroute garnie Purée nature <i>Céleri, lait, gluten, moutarde, soja</i>		Boulettes de volaille Sauce tomate aux <b>champignons</b> Frites <i>Gluten, céleri, arachides</i>		Paupiette de volaille Salade de <b>betteraves rouges</b> Dressing du chef Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait, soja, moutarde, œufs</i>		Pâtes Jambon / Fromage et petits pois <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Liégeoise Pomme de terre, lardons, haricots verts, ... <i>Moutarde, céleri</i>		Compagnonne Pâtes, laitue, poivrons, mais, filet de Saxe, ... <i>Gluten, moutarde</i>		Pêches au thon Riz, laitue, thon, pêches, mayonnaise, ... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>		Bergère Pâtes, salade, fromage de chèvre, lardons, pommes, ... <i>Gluten, moutarde, lait, céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		Liégeois <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>	
Lundi 21		Mardi 22		Jeudi 24		Vendredi 25	
Potage <b>potiron</b> coriandre <i>Céleri</i>		Potage oignons <i>Céleri</i>		Potage pois chiches <i>Céleri</i>		Potage <b>céleri rave</b> <i>Céleri</i>	
Hamburger pur bœuf <b>Salsifis persillés</b> Frites <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, arachides</i>		Pain de viande <b>Chou rouge</b> aux pommes Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>		Filet de poulet Sauce à l'orange Carottes Pâtes <i>Gluten, céleri, lait, soja, moutarde, œufs</i>		 "Showcooking" Wok <i>Gluten, soja, céleri</i>	
Waldorf Pommes de terre, laitue, cheddar, noix, pommes, betteraves rouges, ... <i>Gluten, fruits à coque, moutarde, lait</i>		Caprine Pâtes, chèvre, noix, chicons, salade, ... <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>		Niçoise Pommes de terre, laitue, thon, haricots verts, œufs durs, ... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>		Rosbif exquis Pâtes, laitue, rosbif, betteraves, échalotes, ... <i>Gluten, moutarde, lait, céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		<b>Fruit de saison</b>	
Lundi 28		Mardi 29		Jeudi 31			
 <b>Nouvel an chinois</b>		Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>chou-fleur</b> <i>Céleri</i>			
Bouillon de légumes <i>Céleri, soja</i> Rendang de boeuf à l'asiatique Riz <i>Céleri, gluten, lait, soja</i>		Saucisse de campagne Compote de <b>pommes</b> Frites <i>Gluten, céleri, arachides, lait, œufs</i>		Cordon bleu Chou vert à la crème Pommes persillées <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>			
Liégeoise Pomme de terre, lardons, haricots verts, ... <i>Moutarde, céleri</i>		Compagnonne Pâtes, laitue, poivrons, mais, filet de Saxe, ... <i>Gluten, moutarde</i>		Pêches au thon Riz, laitue, thon, pêches, mayonnaise, ... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>			
Yaourt <i>Lait</i>		Crème chocolat <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>			

**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires\*, pommes\*, tomates pelées, huile d'olive.  
Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin  
Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de l'IBGE

 : Plat contenant de la viande de porc  
 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki/Merlu, Lieu noir, Saumon  
 : Plat végétarien

Suivez-nous sur Facebook **TCO SERVICE**



**ALLERGIES:** Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.